

## الفحص المنسي آخر رمضان

الكاتب



عبد اللطيف الزبيدي

ألا تستحق صحة الصائم في ختام الشهر الفضيل فحصاً سريرياً معقولاً؟ بلى، فالامتحان لا معنى له من دون نتائج. أمّا جانب الفريضة والعبادات والطاعات، فالله أعلم بالسرائر، ولا يطّلع على ما تكنّه الأفئدة غير خالقها. وأمّا الجوانب الصحيّة في الصيام، فتلك مسألة يسيرة، قد لا تحتاج حتى إلى طبيب واختبارات متخصصة، إذا كانت الأمور عادية قبل رمضان وفي أثنائه.

ليس جديداً أن ينجرّف الصائمون إلى مبالغات الموائد الزاخرة، بل إن الواقع في أغلب أيام الشهر هو أن تمحو سرعات الليل، من الإفطار إلى السحور، ما اكتسبه الجسم من فوائد الانقطاع عن الطعام من الإمساك إلى المغرب. إذا كان الوزن قد ارتفع فقد أدّى الشخص الفريضة شرعياً ودينياً، لكنه أداء منقوص على الأرجح، لأنه لا يُعقل فصل القيمة الصحيّة في الصيام، عن الصوم كفريضة في أصول الدين، إلا أن النفوس في تيارات الموائد تنجرّف، فإذا أبصرت اللذائذ لا تعفّ ولا تكفّ ولا تنصرف.

الطريف أن وزن البدن معاكس للمنطق الفيزيائي، الذي يقضي بأن النزول أسهل من الصعود وأقلّ عناء، لكن ارتفاع الوزن سريع وانخفاضه بطيء. ما أيسر أن يزداد وزنك خمسة كيلوجرامات في أيّام معدودات، غير أن عليك أن تكدح كدحاً، إذا أردت التخلص من تلك الزيادة. قد تحتاج إلى شهر، تخفض فيه كميات النشويات والدهون والحلويات، مع ممارسة للرياضة ضرورية.

الآن قضي الأمر، فأضعف الإيمان إجراء فحص يتبيّن به المرء حقيقة ما خرج به الجسم من النتائج. إذا كان الشخص ملتزماً الحدّ المقبول من قواعد السلامة والعافية، فإن شهراً من التجاوزات النسبية لن يرفع كثيراً من مستوى الكوليسترول والسكر في الدم فيشكّل خطراً جسيماً، هذا مستبعد، إلا في حالات وجود استعداد مباشر وشيك. على طريقة «ربّ ضارّة نافعة»، لم يسبق منذ قرون أن شهد المسلمون شهراً فضيلاً مصرّاً على التمسك بالمبادئ الصحية للصيام، كرمضان هذا العام، إلى حدّ فرضها بالقانون: منع التجمّع والتزاور، فلا مجالس رمضانية ولا جموع

حول موائد حاقلة بالأطايب؁ طرفع الأوزان وتخففص السلامة في الميزان.  
لزوم ما يلزم: النتيجة المأمولية: أعاده الله عليكم بالتزام فضائل الصيام وقواعد الصحة بلا «كورونا». كل عام وأنتم  
أصحاء.

[abuzzabaed@gmail.com](mailto:abuzzabaed@gmail.com)

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.